

МЕ
ТА

МОР

ФО

ЗН



№ 19

vk.com/read730

Журнал для розумної молоді
14 жовтня 2014 року

Гаваїї: за, проти, контра

Для того, щоб себе шокувати, достатньо деколи просто пройтись в сусідній район міста. Знаєте, де все «чьотко» на районі, «посони»-опосуми та «чікі» на шпильках з адідасами. Якщо у вас не буде змін в системі цінностей, кольору шкіри під оком чи наявності телефону, то досвід буде, як мінімум, не дуже приємним.

Мені випав дещо більш приємний шанс змінити певні погляди на життя. Точніше, якби не поїздка, то вони б були зовсім іншими. Якщо коротко – я став фіналістом програми FLEX (кому цікаві деталі – ось тут посилання <http://www.americancouncils.org.ua/uk/pages/7/>). Мрії про мальовничі пейзажі льодовиків та фото з оленями в лісах Аляски довелося відкласти на невизначене майбутнє, бо поселили мене на Гаваїях.

Знаю, звучить спокусливо, можна тільки позадригати. Та, чекаючи протягом трьох місяців, мені той варіант зовсім не імпував (спекотно, а як ще потім виявилось – багато комарів). Однак за два тижні до відльоту все здавалось ідеальним (м... чекайте... крім кукурудзяних полів Айови), тільки б нарешті Київ – аеропорт – лечу. Зрозуміло що тренінги, власні очікування, описи інших «флексерів» і та справжня реальна реальність – речі з суттєвою похибкою. Тому просто поясню деякі моменти, котрі не зовсім вписуються в рамки традиційних уявлень про Гаваї та Америку загалом.

Отож, тупість. Оці жартики в стилі не-зовсім-шановного Михаїла Задорного – ну вибачте, геніальних людей вистачає усюди. Відношення розумних та «не дуже» практично таке ж, як і всюди. Однак скажу, що є дві речі, котрі більшість американців погано знають: географію та іноземні мови. З останнім усе зрозуміло: англійська – мова інтернаціональна, потреби особливої не виникає знати інші, а от перше... Ну і що, що мене питали, чи я не з Африки? Ви можете назвати 10 американських штатів та їх столиць? Як розумієте, речі відносні, тому по них судити все американське населення не слід. Як і наше.

Гаваї. Уявіть, це місце не тільки пляжів, серфінгу та танців гула вечорами. В реальності, така картинка складається тільки через Гонолулу. Візьмемо хоча б той же легендарний пляж Вайкікі. Краса, пісочок, океанчик. В реальності – ніде впасти, ніде пройти. Бо всюди лежать туристи, відсотків 70 з яких – японці. Взагалі, якщо видесь потрапили в місце, де не можете вільно пройти і перед вами низка дітей країни сонця, – можете подімати чи там кросворд розгадати (або розв'язати систему лінійних рівнянь методом Жордана-Гауса). Ага, бо вони люблять ба-

гато фотографувати. Кожен. І все. Але то таке, може, просто декілька моїх травм.

Та якщо вам пощастило, і ви на іншому острові, або ж маєте друзів серед місцевих, – пляжі дійсно краса. І, як кому, але мені дуже сподобались скелі з лави біля берегу. Просто обережніше з акулами: зустрічаються рідко, але, як би то делікатніше сказати, «влучно».

Повертаючись до азійського на Гаваїях. Вас спокійно назвуть «haole» місцеві жителі, адже ви – «іноземець» (хоча чомусь те зараз використовують специфічно для «білих»). Залежно від інтонації, це може бути і буденне слово, і майже чи не смертельна образа вам в серце. В будь-якому випадку, зберігайте спокій та не звертайте уваги. Взагалі, расизм на Гаваїях є і має цікавий характер: серед груп різних дітей Океанії, гавайці на найвищому щаблі. Далі йдуть японці, тоді ще перелік із десятка національностей, а нижчим класом вважаються вихідці із Маршалських островів та мікронезійці. Європейці також не всім до смаку. Мене, до прикладу, переконувала одна дівчина, що це все через нас Гаваї стали частиною США (і хоча в далекій другій половині XIX століття українці ледь тільки з кріпачтва вийшли, та це нічого, наші славні предки відчували дух свободи і вирішили, що вільні люди гідні відпочивати на власних тихоокеанських островах).

Сарказм-сарказмом, але як би це не звучало, люди насправді привітні. Гавайці люблять своїх родичів та загалом родину, котру йменують ohana. Вони життєрадісні, та й багато-чому нам можна тільки в них повчитись. Проблеми? Розслабся, піди на пляж, покатайся на серфі чи випий пива. Життя ж прекрасне.

Гавайські вінки дійсно красива штука. На відміну від жіночих, чоловічі робляться не з квітів, а з листя. Навіть існує традиція обдаровувати на церемонії випуску зі школи такими вінками випускників (мене завжди дивувало, як в них після такого плечі та шия не відвалюються).

Що подобається, так це наявність кафе та ресторанів, що спеціалізуються на кухні якоїсь конкретної культури. Особливо варті уваги мексиканські ресторани (так-так, спробувати в Україні справжній бурітос мені так і не вдалось). Після гавайської, тайської, в'єтнамської, китайської, японської, мексиканської, ефіопської кухні (до речі, вона на диво поширена, не на Гаваїях, що правда, але в Сіетлі такточно) та ще безлічі закладів, наші банальні суші-піца та чай-кава-капучіно виглядають доволі... одноманітно (правильне ж слово?). Особисто рекомендую, якщо комусь вдасться, спробувати лао-лао, свинину Кайлуа з капустою та взагалі будь-яке барбекю (найкраще, звісно, зі свинини). В цьому гавайці майстри, повірте якщо не мені, то хоч моєму шлунку та смаковим рецепторам. Ще багато рису, а також легендарний «Spat». Це консервоване м'ясо з доволі високим вмістом солей, котре, за

твердженнями місцевих, було розроблене для солдат в роки Другої Світової. Тепер спем їдять з усім, чим тільки заманеться, навіть у японські роли вмудряються втиснути.

Гула. Красиві гавайські танці. З першого разу вражають, далі вони потроху набридають. Причина банальна: кожен рух означає якесь слово. Таким чином, танець розповідає певну історію. Відповідно, кількість рухів обмежена, тому традиційна гула видовище яскраве, та через декілька номерів хочеться прогулятися берегом, а не споглядати на засмаглі тіла танцівниць під гру укулеле.

На Гаваях багато котів. Настільки, що їх доводиться спеціальним волонтерам годувати, відловлювати та стерилізувати. Однак засмучу любителів «няняня» та «мімімі»: ви дикого котика (різних порід та генних коктейлів, навіть сіамських доводилось бачити) не погладите, бо він, щонайменше, шипітиме чи спробує втекти. Змій немає, можете розслабитись. Найбільшу небезпеку становлять отруйні багатоніжки, котрі можуть залізти, в принципі, будь-куди. Якось жіночка розповідала, що їй уві сні одна впала просто на обличчя та вжалила так, що потім тиждень після того боліло. На щастя, про смертельні випадки не чув. Але болітиме, наче то вам чорти шкіру свердлять.

Розповідати можна багато. Та насправді розумієш, що люди – усюди люди. І не залежно, чи ти кутаєшся в плед чи приймаєш гарячу ванну, коли піднімається температура [від ред. мова про різницю у ставленні до лікування застуди європейців та американців]. Важливіше вміти сприймати нове та не зациклюватись на «єдиному-правильному», як то багато людей люблять робити. Адже, насправді, навіть описане мною є менш-більш об'єктивним з моєї точки зору, а комусь це видається сповіддю юнака, що виростає з віку підліткового максималізму. Тому не стирайте сідниці у кав'ярнях, не дармуйте гроші на чергову «тусовочку», а краще поїдьте навіть в сусідні Молдову чи Білорусь. Навіть просто для того, щоб побачити щось інше, ніж «бо так тут є».

Роман Сетенович

Як зробити з мавпа пюджину?

На земле весь род людской
Чтит один кумир священный,
Он царит над всей вселенной,
Тот кумир — телец златой.

(Куплети Мефістофеля, «Фауст»)

Не знаю, яким чином могла взагалі виникнути така думка, але це і неважливо. Думка виникла і втілювалася у надзвичайно цікавий експеримент, який підштовхує до чималих роздумів.

Думка звучить приблизно так: «А чому б не навчити мавп користуватися грошиками і не подивитися, що з цього вийде?»

Думки – вони бувають такі неочікувані.

Але більше серйозності, ми говоримо про науку. В основі проривів дуже часто лежать зовсім несерйозні ідеї, тож можемо сподіватися, що і в нашій ситуації вийде саме так. Отже, одного (мабуть, дуже прекрасного) дня у вчених Йельського університету (а саме – у економіста Кейта Чена та психолога Лори Сантос) виникла думка, вже описана вище, – навчити мавп користуватися грошиками. І ентузіасти сміливо взялися за її втілення у реальність.

Вирішили у якості піддослідних взяти капуцинів – мавп не надто розумних, але дуже милих. Певно, найповніша характеристика їхнього внутрішнього світу вложена у слова, сказані колись одним із вчених-зоологів: «Ви можете годувати їх зефірками весь день, і вони будуть іти та приходити, іти та приходити за ними постійно. Тому вам може здатися, що капуцини – це ходячі шлуки».

Але Кейта та Лору це не зупинило, і вони впевнено розпочали свій експеримент. Спочатку вчені придумали для мавп «роботу» та «універсальний еквівалент». У вольєрі встановили важіль, натискаючи на який мавпа і виконувала «роботу» (натискати потрібно було із зусиллям у 8 кілограмів, а це не так вже й легко для маленьких капуцинів). За кожне натискання важеля мавпі

вручалася кисть винограду.

Тільки-но капуцини зрозуміли формулу «праця=винагорода», вчені дещо ускладнили умови експерименту. Взагалі, вони просто посіяли зерна руйнування всього капуцинового суспільства, яке хоч і не претендувало на звання утопії, але існувало до цього цілком благополучно. Вчені познайомили мавп із грошиками.

Тепер за працю біля важеля капуцини отримували не їжу, а пластмасові кружечки різного «номіналу» (кольору). За білий можна було купити у людей одну кисть винограду, за синій – дві і так далі. Утворився такий собі ринок для мавп, де кожна з них могла купити щось на свій смак за «зароблені гроші».

Одразу після цього суспільство капуцинів значно змінилося. Утворилися різні групи мавп, наприклад: «трудоголіки», які намагалися заробити якнайбільше і лише власною працею; «бандити», які віддавали перевагу не надто чесному шляху отримання грошей, а саме відбиранню їх у інших мавп; «лідарі», яким іноді було просто ліньки іти «на роботу» і які спокійно сприймали той факт, що вони залишаться без винограду; «накопичувачі», які берегли свої заощадження та використовували їх з розумом (наскільки це можливо для маленьких капуцинів) тощо. Як відмітили вчені, у мавп також з'явилися відсутні раніше риси характеру, такі як жадібність, жорстокість, лютість у відстоюванні своїх грошей, підозрілість один до одного. Але це був тільки початок кінця маленького суспільства капуцинів.

Невдовзі мавпам дали інші «гроші» (срібні диски із дірою посередині) і навчили ними користуватися. Тепер була

важлива кількість дисків, а не їхній «номінал». Коли капуцини зрозуміли нові правила, вчені розпочали нову провокуючу частину експерименту. Мавпам пропонувалися 2 види товарів: кислі яблука та солодкий виноград, поки що в одну ціну. Звичайно, виноград користувався куди більшим попитом, проте це одразу змінилося, коли вчені передивилися цінову політику. Після «реформ» виноград відчутно подорожчав, а яблука подешевшали. Незважаючи на сум'яття, вже скоро капуцини почали майже всі свої гроші витрачати саме на дешеві яблука, а солодкий виноград купувати лише зрідка. (Якщо ви ще не почали проводити паралелі з людським суспільством – то зараз вже точно час)

Хоча і це ще не апогей. Уже скоро після нових умов на ринку один з капуцинів просто взяв і проникнув у відсік, де зберігалася вся мавпяча «каса», тобто всі запаси дисків, які видавалися за працю. Злодій-першопроходець без будь-яких докорів сумління привласнив усю здобич собі, а потім ще й незадоволено і відчайдушно відбивався від людей, які хотіли повернути «касу» на місце.

Інший капуцин знайшов себе у цікавому ремеслі фальшивомонетників. Одного разу вчені підкинули мавпам вирізаний з огірка кружечок, схожий на ходову валюту; тоді капуцин, якому смак огірка прийшовся не до душі, а от форма викликала у мозку радісну реакцію та породила хитрий план, деякий час наполегливо намагався купити за «фальшиві гроші» щось смачненьке.

Отже, окрім нових (не надто гарних) рис характеру, утворення так само нових і так само негарних груп суспільства, бажання економити, купувати те, що дешевше, у мавп з'явилася також і злочинність, причому в різних формах.

Але якщо ви думаєте, що це все, чим можуть здивувати маленькі милі капуцини, яких познайомили з грошима, – ви помиляєтеся. Останній приголомшливий факт: у мавп з'явилася проституція.

Вчені, які весь час пильно стежили за змінами у поведінці капуцинів, мали змогу побачити неймовірну картину: молодий самець урочисто дав самиці монетку. Наївні вчені вже подумали, що це подарунок і приготувалися змахувати сльози розчулення, проте вже у наступну мить передумали. Мавпа-самиця без зайвих розмов вступила у статевий зв'язок зі своїм кавалером, а потім спокійно попрямувала із «заробленими» грошима до віконечка, де можна було купити виноград.

Так і почало морально розкладатися суспільство маленьких милих капуцинів, яке не знало горя, поки не пізнало грошей.

Не хочеться завершуватися чимось на кшталт «гроші – це зло», але просто замисліться. Сподіваюся, що капуцини, які завдяки вченим мали змогу трохи еволюціонувати та наблизитися до людей, застерезуть хоч когось від повторення їхніх помилок. Або, якщо все-таки будете їх повторювати, згадуйте цей матеріал та усвідомлюйте, що знаходитесь десь на рівні капуцинів – не надто розумних, але в принципі милих створінь.

Ірина Звездовська



hospitium

(гостинність)

Не так давно в Україні виникла альтернатива конфліктній евтаназії – паліативна медицина. По своїй суті вона явище щонайкраще: за смертельно хворими дбають спеціалісти, що знають, як зробити останні дні не такими нестерпними. Це ідеальний спосіб дати людям гідний шанс попрощатись з рідними, не обтяжувати близьких часто нелегким доглядом, а найголовніше – примиритись з собою. В Україні найпрестижнішим закладом, де професійно застосовують паліативну медицину, є хоспіс при Київському онкологічному центрі.

Заходимо у чорні ковані ворота. Величезна дев'ятиповерхова будівля найбільш похмурого відтінку з усіх сірих загрозливо навісає, заповнюючи все поле зору. Це онкологічне відділення, стаціонар; атмосфера місця починає потроху тиснути, але нас очікує, очевидно, знайомство із чимось ще більш моторошним; крокуємо далі у пошуках своєї цілі.

Коли відійшли від онкологічного і заглибились усередину території лікарні, і до того нелюдні доріжки спорожніли зовсім. День сьогоднішній неприйнятний, субота; тим не менш, ідемо далі, сподіваючись дізнатися хоча б щось. Дивно, але перебуваючи на території онкологічного центру близько чотирьох годин ми так жодного разу й не чули чієїсь розмови. Здавалось, що високі стіни незвичних форм поглинають усі звуки. Біля ніг бігають численні зграї котів, що

винюхують щось і дивляться своїми зелено-жовтими очима. Довкола доволі багато вишуканих рослин, що створюють відчуття скоріш ботанічного саду, аніж лікарні. Хоспіс знайти не так вже й важко, он він стоїть, прямо біля патологоанатомічного відділення.

Ця масштабна будівля зовні нагадує ті багатомільйонні американські модерні котеджі, що їх будують десь на околицях Вашингтону. Затишний внутрішній дворик, великі наповнені сонцем коридори, дерево та метал у майстерному поєднанні. Осіннім днем це місце здавалось найкращим пристанищем, що лише могла наша Україна запропонувати для схожих пацієнтів. Із будівлею з'єднана церквушка – як ми дізналися згодом, храм Святої Великомучениці Варвари.

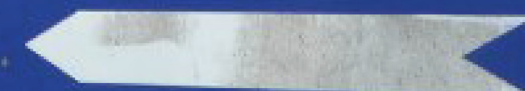
Раптом помічаємо, що праворуч, зовсім поруч, за парканом лікарні чуються звуки гітари, пісня та дитячий сміх. Метафорично: тут хоспіс, тиша, пригніченість, а там веселощі і безтурботність; таке собі схематичне зображення життя. Але двері, що ведуть на вулицю, звідки лунає сміх, зачинені, тому ми вимушені залишитись на похмурій стороні метафори.

Набравшись хоробрості, заходимо в хоспіс. У стерильно чистому холі надто тихо. Звертаємось до жінки в реєстратурі: вона ввічливо посміхається, але нікуди нас не пропускає, мовляв, прийдете у понеділок, вівторок а ще краще, – ніколи. Киваємо,

РАДІОЛОГІЧНИЙ
КОРПУС

ЛАБОРАТОРІЯ
ПАТАНАТОМІЯ

ХОСПІС



погоджуємося, йдемо. Прогулюємося територією, роздивляючись внутрішній двірник хоспісу та його околиці. Проходимо лабораторію, морг, через деякий час знову опиняємося біля онкологічного центру, ліворуч – радіологія та відділ ядерної медицини. «Дівочкі, це ви хочете вкрати мій плутоній?», чуємо зненацька та різко оглядаємось – повз корпуси до нас наближається незнайомець.

Чоловік виявляється охоронцем стоянки і від нього дуже відчутно тхне перегаром. Він з тих, кому начхати на особистий простір: стоїть занадто близько, у розмові може без зайвих міркувань взяти за руку, плече, смикнути, нахилитися до самих очей. Ще охоронець із тих, хто вже у перші хвилини розмови може викласти все про себе і все про все. Не дізнавшись ще навіть його ім'я, ми вже знаємо, що він працює тут 6 років, а ще що раніше воював у Афганістані. Він помітно випив, але говорить зв'язно і осмислено. Повідомляємо йому, що прийшли, аби дізнатися більше про хоспіс. У відповідь він на хвилину замислюється, але потім тим самим бадьорим голосом питає, з якого ми університету. «Богомольця» – ідеально спрацьовує щойно придумана легенда. «Ага, медики, значить», – констатує охоронець, і починає розповідати. Переходить то на крик, то на шепіт, розповідає все більше і більше. «Дівочкі, ви не вірте тим лікарям. Пацієнти помирають весь час, і звикнути до цього не можна».

З розповіді охоронця дізнаємось, що історія хоспісу почалася кілька років тому. Американка українського походження, чия мати волею випадку потрапила саме в цю лікарню, вирішила перетворити тодішню напівзруйновану будівлю у презентабельне місце, де «приємно помирати». Американка і досі спонсорує хоспіс. Окрім того, хоспіс позиціонує себе як безкоштовний заклад для людей різного віку і майнового стану. Але є одне але: щоб потрапити у цей чудо-заклад американського типу, треба заплатити не менше тисячі доларів.

Раптом охоронець перериває свою розповідь вигуком: «А хочете, я прямо зараз вас поведу туди? Ходітьте, ходітьте!» Ще де-

кілька разів швидко повторює своє «ходітьте» і, навіть не дочекавшись нашої відповіді, уже швидко крокує вперед алейкою. Поспіхом наздоганяємо його, охоронець не мовчить ні хвилини. Розповідає про все: про папу з другого поверху, якого щиро ненавидить («Він мені все обличчя роздряпав. Я його горілкою поїв, а він мені лапою я-як дасть!»), про завідувачку («У неї три коханця, а мене четвертим не бере»), про директора («Козел, одразу кажу. Погана, не наша людина») і ще про себе, про лікарню, про дрібниці. Аж нарешті дістаємось потрібної будівлі.

Несміливо заходимо слідом за охоронцем у корпус та підіймаємось на другий поверх. Поки він унизу намагається порозумітися із жінкою з реєстратури, оглядаємось навкруги: перед нами розкинувся коридор із безліччю кабінетів, праворуч можна побачити поворот, а ліворуч інвалідне крісло та клітку з уже відомим нам папугою. «Да-ай папір-р-роску!», – чується здалеку. Але наш провідник у світ білих коридорів уже веде далі, у якийсь «зимовий сад» (на табличці, принаймні, написано саме так), – виявляється, це кімната відпочинку. Охоронець повідомляє, що тут зазвичай відпочивають люди, які приїхали побачитись зі своїми близькими, а також персонал лікарні.

Ряди диванів, величезна кількість рослин у вазонах, посередині фонтан зі скульптурою дівчини і дельфінів (у воді безтурботно плавають черепашки та японські карпи), у кутку великий плазмовий телевізор і DVD; звучить музика. «Тут завжди грає шансон, – каже охоронець. – Раніше у цій кімнаті той самий папуга стояв (озлоблено, в сторону: це він мене роздряпав, пі-івень), так він наслухався, і потім підходиш до нього, а він кричить: «Дай сигаретку, дай папіроску!»

Деякий час просто оглядаємось, потім мовчки прямуємо до виходу. Вже біля дверей на ходу хочемо спитати про хворих, але охоронець зупиняється: «Тут, тут, давайте тут» – не хоче, щоб почув хтось із персоналу. Питаємо його, хто саме сюди потрапляє, маючи на увазі вік і діагнози, але він відповідає найбільш зрозуміло: «Мертві».

Нашу розмову переривають дві жінки у

халатах, які буквально вриваються у «зимовий сад». Просять нас забратися і «прийти в робочий час, тобто в понеділок». Налаштовані рішуче і грізно, вочевидь, ситуація, що склалася, зовсім їм не подобається. Ми заскочили їхній хоспіс не причесаним та не напмадженим, а таким, яким він є насправді, та ще й гід наш напрочуд балакучий та щирий.

Ідемо усі втрьох, вигнані, у напрямку виходу з лікарні, проте зупиняємося недалеко від нього і продовжуємо бесіду. Дізнаємося про палати: «Шикарні: телевізор, DVD... Але вони ж не живуть. Троє-п'ятеро діб - і все, а потім - ось», - вказує на приміщення моргу з життєрадісно жовтими дверима.

Незабаром охоронець до кінця розвінчує імідж лікарні, розповідаючи про повальну корупцію і безсердечність лікарів. Чіпляє історія про подружжя: у дружини проблеми з клапанами серця, шанси вижити нульові; чоловік вбитий горем і все ще сподівається на диво. Лікарі самі приводять нотаріуса і змушують чоловіка переписати на них квартиру, обіцяючи продовжити спроби врятувати дружину. Звичайно, незабаром вона помирає; чоловік все подальше життя намагається знайти розраду в алкоголі.

На всі наші питання, що стосуються ставлення до пацієнтів або медперсоналу охоронець спочатку показує не двозначний жест, який означає хабар, а лише потім коментує. Зауважує, що на стоянці для лікарів та персоналу дуже багато шикарних джипів та інших дорогих автомобілів. У пацієнтів справи геть інші: «Приїжджають на джипах, на лексусах, а потім - після хіміотерапії - немає ні машин у них, ні квартир». Сказав, правда, що є два лікаря (обом під 80) насправді хороших, але більше він таких тут не знає.

Потім замовкає, але одразу, ніби щось згадавши, каже: «Хоспіс - це де вмирають. За 6 років жоден не вижив, кого я знав. Так і напишіть у своєму звіті. Пишіть чесно, чесно, чесно». І ось це його трикратне «чесно» ще довго звучало в голові і застрягало в думках, здається, назавжди закарбувавшись у пам'яті разом із виразом його різюче зеле-

них, з домішкою прозорого кришталю, очей.

Пишемо чесно. Ще боязко оглядаючи усе всередині хоспісу, мимоволі запитуєш себе: «Для кого це все?» Шансон, що завжди грає у зимовому саду, карпи і черепахи, - розкіш, що не приносить реального задоволення, адже більшість пацієнтів прикуті до ліжка і не можуть навіть побачити цього. Можливо, повернувшись сюди у робочий день, привітні лікарі та медсестри розкажуть нам про те, як правильно дбати про помираючих, щоб створити їм комфортні умови. Однак зараз, складається однозначне враження. Будівля слугує скоріш красивою приманкою для рідні, що здатна викинути незліченні суми заради примарного шансу вижити. Завідувач хоспісу каже, що смертність у відділенні 80%, а значить, є шанс, що саме ти потрапиш у ті чудесні 20%. Тоді як охоронець впевнено констатує, що крім однієї пацієнтки, яка виписувалася з хоспісу та поверталася назад 4 рази підряд, живим звідси ніхто не виходив. Приваблива будівля і вишукані умови, але порожні очі медперсоналу з глянцевиими посмішками переконують: краще помирати вдома з рідними, ніж у золотій морфійній мишоловці. Працювати тут малоприємно, однак браку у персоналі очевидно немає, «усі ми хочемо мерседеси», як каже охоронець.

Розпрощалися зі Славою (виявляється, нашого добровільного екскурсовода звуть так), подякувавши за все і пообіцявши наступного разу обов'язково «виставити пляшку». І тільки коли пройшли з десятків метрів від лікарні усвідомили, як же нам пощастило зустріти саме цю людину. Він розповів правду, тому що нікого не боявся («Якщо мене звільнять, то я всіх за собою потягну, мені є що розповісти»). Прийди ми в будь-який інший день - почули б гарну казку, яку самовіддано видають за дійсність. Настільки віддано, що скоро і самі повірять у свою брехню. Але за щасливим збігом обставин ми дізналися, що насправді відбувається всередині цієї красивої будівлі з усміхненим тільки по робочих днях персоналом.

Песя Козуб, Ірина Звездовська



три чистих тижні, або як правильно зіграти в 21

Відея тимчасово відмовитися від алкоголю та паління в будь-якій формі з'явилася в мене приблизно в середині літа. Коли поділився нею з близькими друзями, очікуваної підтримки та розуміння я не помітив. «Чому це раптом? Навіщо це тобі? Що потім? Може відразу в монахи?». Врешті-решт шукати відповіді на ці питання довелося не тільки для них, але й для себе, – щоб зрозуміти, чи варто взагалі проводити на собі такі експерименти. Згодом прийшов до висновку, що таки варто.

Чому потрібно було спробувати

Бути залежним від чого-небудь - не круто

Якщо ви палите вже декілька років, розуміючи, що це шкідливо, – це зовсім не круто. Якщо ви вже не раз намагались кинути палити, але «сил так і не вистачило» – це теж так собі. А якщо ви вже давно, продовжуючи палити, прийшли до висновку, що позитивних моментів у цієї звички набагато менше, ніж негативних, – вітаю вас, ви офіційно залежний і контроль над собою втратили.

Здоров'я і часу на всі звички не вистачить.

Зі здоров'ям все зрозуміло. Здивувати мені вас нічим, тому – відразу про час. Звучить безглуздо, але якщо порахувати скільки годин на місяць ви витратили на алкоголь/паління та наслідки від них, – у сумі вийде немало. Влітку відчувати це важко, проте у «зви-

чайний вівторок» двічі засидівшись в компанії «ще на півгодинки» ви легко випадаєте із стандартного ритму так, що довготривалий робочий тиждень перетворюється на пекло.

Не варто чекати змін від себе майбутнього

Завтра, через тиждень або через місяць ніхто замість вас не зробить ваше життя кращим. Маючи декілька звичин можна зрозуміти, що позбутися поганих звичок варто уже сьогодні. Як наслідок – згодом у вашому розпорядженні буде більше часу, щоб набутися корисних.

Влаштувати собі перевірку на міцність завжди цікаво

Гірше від такого роду краш-тестів вам точно не стане. Може стати дещо краще, а можливо – нічого не зміниться. Ніяких гарантій і ніяких покарань у разі невдачі, – просто спроба побачити «а що буде, коли».



ВХІДНІ ДАНІ ТА ПЛАН НА ГРУ

Ідеальним для старту з ряду причин виявився перший день осені. Тривалість в три тижні теж не випадкова – як багатьом відомо, саме така кількість часу потрібна на те, щоб позбутися старих звичок або набути нові.

До речі, про нове. Витратити три тижні суто для того, щоб позбавитись власних недоліків, здалося мені недостатньо серйозним викликом. Тому, щоб додати азарту в гру, я вирішив за той самий час набути навзаєм кілька корисних фішок. Замість алкоголю вибір був очевидним – регулярні походи до залу. Тим

паче в гуртожитках КПІ тільки з осені і починають туди впускати. З заміною для сигарет довелося подумати довше. З-поміж усіх мож-

ливих варіантів заміни звичної пачки на вітаміни, соки чи конкретні фрукти я обрав простий і зручний, але аж ніяк не останній варіант: постійно пити воду.

Багато хто знає, що організм людини впродовж дня повинен приймати 2-3 л води. Але мало кому вдається випивати хоча б половину від потрібного об'єму. У цьому випадку вона стала для мене найкращим другом з однієї простої причини: постійно тримаючи пляшку у руці, менше думаєш про те, що зараз міг би тримати сигарету. Звичайна м'язова пам'ять – руки тягнуться до кишені, в якій немає пачки (і, напевно, не скоро з'явиться), постійно думати про це дуже неприємно. Але, якщо руки зайняті, а при бажанні закурити ви робите ковток води, – поступово стає трохи легше.

Все ніби просто і зрозуміло, залишилось тільки натиснути кнопку пуск, і усе гаразд. Але, як це часто трапляється, сувора реальність не завжди рівно лягає на наші плани.

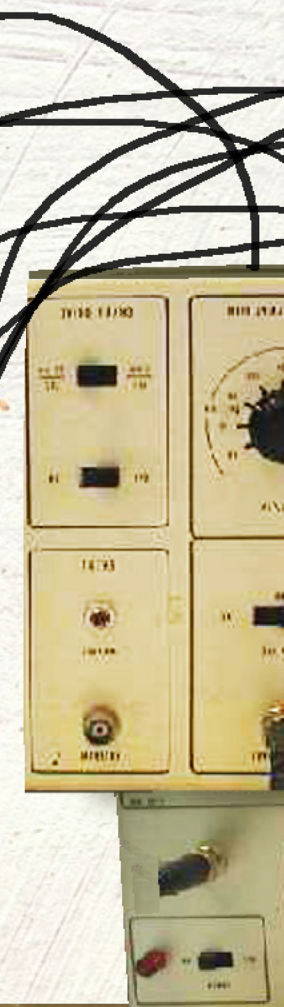


Figure 1

ЩО Я ЗРОЗУМІВ ПІСЛЯ ЦИХ
ТРЬОХ ТИЖНІВНІЯКА ГРА ВІДСУТНОСТІ МЕТИ НЕ
ЗАМІНІТЬ

Емоційного заряду, азарту і бажання довести всім і собі, що вас ніхто не переможе у цій власній суперечці вистачить на 3-5 днів. Потім у голові з'являться старі-добрі питання на зразок: «Кому це взагалі потрібно? Навіщо це все?». Якщо відповісти на це буде нічим – ви в нокдауні. Далі зрив, повернення до точки відліку і повна капітуляція.

ЯКЩО ВИПРОБОВУВАННЯ
ДАЄТЬСЯ ВАМ НЕ ПРОСТО – ВИ НА
ПРАВИЛЬНОМУ ШЛЯХУ

Паління як звичку я виховував уже багато років. Сказати, що перший тиждень був важким – не сказати нічого. Я не читав Алана Кара і ніяких методик з надпотужним психологічним впливом не знаю. У мене було лише нестримне бажання не програти, витримати 21 день і, у вигляді бонусу, отримати шанс кинути зовсім. Ситуація доходила до абсурду: декілька ночей підряд вашому піддослідному снилось, що він закурює, потім згадує, що не мав цього робити, а після – довго себе ненавидить за це, допоки не прокинеться «у холодному поту». Одне приносило радість – з кожним днем напруга спадала, а отже – і проблема поступово вирішувалась.

КАЗКИ ПРО ЗДОРОВ'Я НЕ ТАКА
ВЖЕ Й ФАНТАСТИКА

Якщо ви чуєте звідусіль, що після певного часу без алкоголю і паління відчуете себе значно краще, але не можете цього собі уявити – поясню на власному прикладі. Непомітно для себе я позбувся кашлю. Раніше він хвилями накопчувався постійно, то сильний, то не дуже. Я був впевнений, що це звичайна простуда насила, але – ні. З'явилося бажання постійно жувати (це скоріш за все наслідки спортзалу). З часом сон став міцнішим. Про фізичну витривалість і говорити нічого – чомусь сили з'явилися на все, а млявий стан міг бути тільки перші декілька хвилин після сну.

КРАЩЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ
МОМЕНТ МАКСИМАЛЬНО
ПРОДУКТИВНО

Мені пощастило, практично під кінець мого марафону в КПІ було організовано День донора крові. Там я був прямо яскравим прикладом цільової аудиторії. Можливість допомогти у якійсь добрій справі (або ж – комусь конкретно) завжди додає вам мотивації довести до кінця те, що почали. Якщо у вас буде можливість використати свій 21 день з користю не тільки для себе, але й для інших – це по-справжньому круто.

В СКЛАДНІ ДНІ КРАЩЕ МАТИ ПІД
РУКОЮ ДРУГА

Три тижні – термін не малий. За цей час з вами може

статися що завгодно. Буває, що проблемами починають накопичуватись і ентузіазм потихеньку зникає. І тут вистачає одного націленого удару нижче поясу, щоб зірватися і забити на всі ці ігри. У найбільш небезпечні моменти, коли відчувається раптова загроза втрати контроль над собою, вас можуть виручити найближчі вам люди. Навіть мінімальна підтримка часом творить дива, а якщо вона до того ж і щира, – кинути розпочате і опустити руки вам просто не вдасться.

З ПРИВОДУ ВИНЯТКІВ З ПРАВИЛ

Кожен сам для себе вирішує, на яку висоту підняти планку і що ставити собі за мету. Так само і з поблажками, які у кожного будуть абсолютно різними. У період випробування я двічі пішов на заздалегідь дозволені собі поступки: двічі використав електронну сигарету. Ніскільки не шкодую про це, адже рішення було не імпульсивним, а з чітким розумінням того, чому в даній ситуації я можу собі це дозволити. Варто зазначити, що ефект від «псевдосигарети» також виявився неочікуваним. Після першої затяжки радієш, ніби в тебе настав другий Новий Рік. Але уже за 5 хвилин розумієш, що не так це вже й необхідно, що це всього лиш психологічні залишки звички.

ДРАМАТИЧНИЙ ФІНАЛ

Красивої розв'язки, у якій ваш покірний слуга прово-

дить ніч у п'яному тумані, не було. Саме на останніх днях я захворів, бажання відсвяткувати перемогу трішки розтануло. Більше того, весь тиждень про себе навіть не нагадувало. Спочатку мені було важко у це повірити, але план спрацював майже ідеально. Замість пачки сигарет у мене майже завжди пляшка води під рукою, а бажання випити кудись зникає до появи правильного місця, вдалого часу і гарної компанії (алкоголь також потрібно поважати, особливо, якщо ти пережив його тимчасову втрату, пити пиво у сквері на лавці уже якось не дуже).

НАОСТАНОК

Проводити на собі корисні краш-тести можна і потрібно. Підсумки можуть бути найнеочікуванішими. Мені формат такої гри дуже сподобався. Прокачати себе новими гарними звичками замість набридливих старих за три тижні – це прогрес. Чим не спосіб повільно, але впевнено вирізати з себе саме ту людину, яку хочеш побачити в дзеркалі? Впевнений, що зіграти в 21 мені ще не раз доведеться, але це вже зовсім інша історія. А щодо вашої історії, то почати її можете тільки ви. Не чекайте якихось знаків, щоб почати працювати над собою прямо зараз. Зіграти у 21 просто, тим більше, що ви вже давно стоїте на лінії з надписом «Старт», якщо дочитали цю статтю до кінця.

Ігор Комтяренко

Якщо поєднати поняття «експеримент» і «зміна», то вийде поняття «Експерименти, які змінили щось». Якщо експерименти щось змінюють, значить це важливо. Розглянемо декілька випадків в історії, коли експеримент дав щось нове. Додамо цікавості тим, що результат експерименту був отриманий випадково.

«Випадкові відкриття» – так вони це називають. Існує думка, що будь-що на світі було видумано випадково. Чи то теорія відносності, чи то пластмасова пляшка. Проте є зафіксовані випадки, і, шукаючи інформацію про них, одразу можна натрапити на речі звичного побуту.

ПЕНІЦИЛІН.

Так, це перший пункт будь-якого рейтингу, мабуть, через класичність випадку. Проте і сам випадок покритий декількома версіями. Чи то Флемінг був настільки ледащим, що його чашки петрі покритись пліснявою, яка знищила стафілокок, чи то він просто забув про чашу для культивування і, викинувши її до смітника, раптом зауважив, що стафілокок там розмножуватись і жити не може. Проте одразу продати винахід не вдалось, так як серійного виробництва такої плісняви ще не було.

СУПЕРКЛЕЙ.

І тут не без конфузів. Гаррі Кувер всього лиш хотів отримати прозорий пластик для прицілів, потрібних бійцям на фронті Світової війни, а вийшов клей. Проте зрозумів він це пізніше, аж у 1958 році. Щоправда суперклей виконав свою початкову місію – допоміг бійцям, а саме був ідеальним для склейки ран, що дозволяло безпечно довозити поранених у госпіталі під час війни у В'єтнамі.

СКЛО, ЯКЕ НЕ Б'ЄТЬСЯ.

Дідько, Едуарду Бенедиктікусу просто впала на ногу колба і не розбилась. Тому, що на внутрішніх стінках залишився шар колодію (розчин Нітратів целюлози + етанол + етиловий ефір), який не дав склу розбитись. Це був 1903 рік, а зараз така штука, як скло, яке не розбивається, є звичною справою.

НЕРЖАВІЮЧА СТАЛЬ.

Гаррі Бреарлі не хотів виробляти чудові ложки, які не піддаються корозії. Він хотів робити легкі рушниці, які б не ржавіли. Тут, ні з того ні з сього, змішав 12,8 % Хрому, 0,24 Карбону, ну а решту – Залізо. І вийшло те, що вийшло.

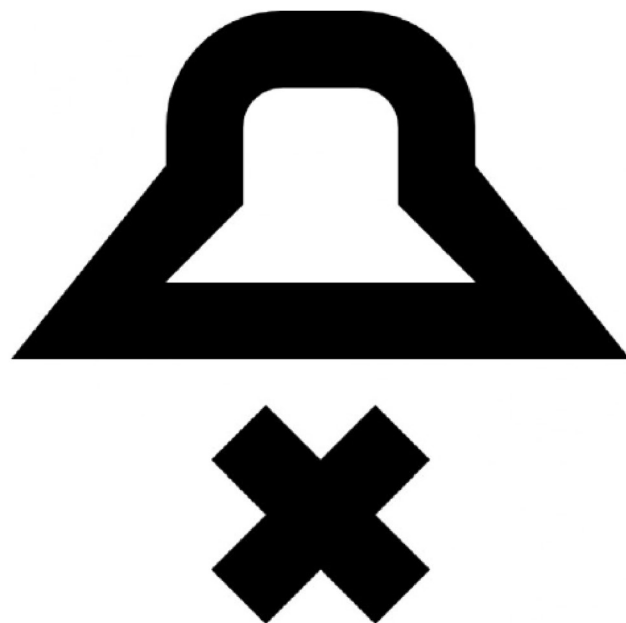
АСД.

Відхилимось від звичного побуту... Альберт Хофман хотів створити препарат, який би полегшував перебіг родів. Не вийшло. Але якось він собі закинувся (випадково, просто був без рукавиць, все дійсно було випадково), і побачив єдинорогів з веселками. А це був 1943 рік.

Стікери, чайні пакетики, мікрохвильова піч... так-так, це теж було випадково винайдено. Головне пам'ятати, що наше життя – це пошук. І наскільки випадковою буде знахідка залежить від того, наскільки безглуздим буде випадок.

Сергій Воронов

Випадки не випадкові

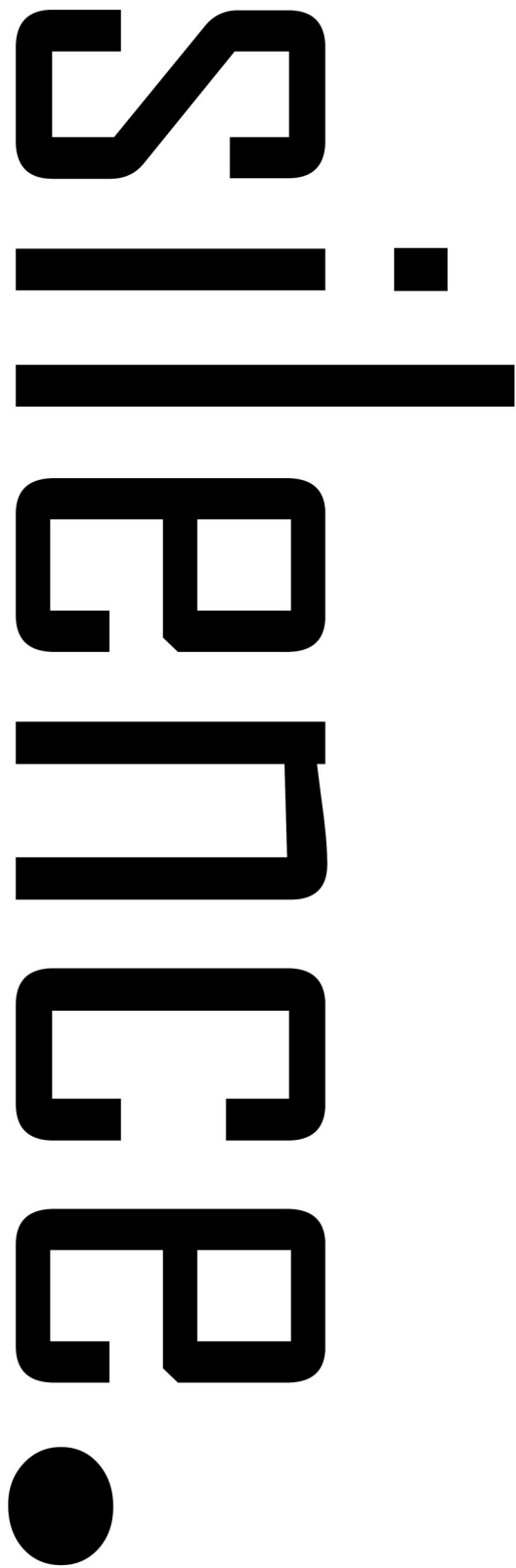


Про експеримент. Одразу попередження: матеріал абсолютно суб'єктивний і написаний на основі власного досвіду автора. На загальну істинність чи науковість не претендує.

І ще одне: не ставте досліди на собі. Навіть легкі та нешкідливі, на перший погляд, вони можуть мати неочікувані результати. На кшталт китайського катування водою. Не знаючи, який ефект експеримент матиме, та будучи надто впертим, щоб зупинитись, – не ставте досліди на собі.

Робочою назвою цього матеріалу було обрано «тиждень без розмов та навіть без діалогів вк». Саме так «піддослідний пацієнт» мав прожити наступні 5 днів. Але майже одразу виникли питання у суті та завданні експерименту. Перш за все тому, що змога жестикулювати зали-

шилася і доволі активно використовувалася. *«Фактично право на таке «технічне спілкування» я собі залишила. Чи варто і від такого відмовитися? Експеримент має полягати у тому, щоб просто слухати бесіду, чи в тому, щоб себе повністю з неї виключити?»* (тут та надалі цитати з особистого щоденника). Виходить наче 2 окремих дослідів з різними цілями. З одного боку – повна ізоляція від суспільства, що передбачає відключення усіх девайсів та похід глибоко «в себе». Трохи нездійсненно на даному етапі життя. Інший аспект – просто оніміти на певний час. Це ж не виглядає надто радикальним. Але рішення цієї дилеми знайшлося вже в ході експерименту. Можливо, не за 5 днів, але за кілька тижнів усі варіації дослідів у результаті зійшлися б до одного. Але все по порядку.



Перше, про що згадуєш за умов німоти, – **про жести**. Вони фактично залишилися єдиним способом комунікації з навколишнім світом. «Вивчення мови жестів та дактилю насправді закінчилось 5-ти хвилинним роликом на Youtube. Бо експеримент короткочасний, бо крім мене його ніхто не вчитиме, бо це вже майже повноцінне спілкування». Дивовижним виявилось те, як швидко людина здатна пристосуватися до нових умов. Майже одразу з'являються «напрацьовані» жести, інші трансформують власну мову у формат закритих запитань. Але, на жаль, такі схеми налагоджуються з однією-двома людьми максимум, вони ж потім стають «перекладачами» для усіх інших.

Хоч видається, що жести порушують чистоту експерименту, – це не зовсім так. Пантомімою зобразити щось настільки складно, що все швидко набридає. Простіше взагалі нічого не говорити, ніж 10 хвилин пояснювати, а потім все одно здатися. «Забули – ось мій коронний жест уже кілька днів. Різко схрещені руки на рівні грудей. Просто забули». Все зводиться до абсолютно необхідного мінімуму – так, ні, прості числа.

Ще одна дивовижа нашого мозку – вже на третій день думки, призначені назовні, одразу формулюються у жестово-пантомімній формі. Більше того – навіть уявні майбутні розмови. Ще більше – розмови з минулого мозок теж «перекладає». І виникає доволі сильний дисонанс. «Прокручуючи значимі діалоги з власної історії, спочатку дивуюся, як я змогла таке сказати жестами. Хмм. Я розмовляю. Ааа. Точно.»

До того ж, наш світ у більшості своїй не пристосований для «інших». Тому уникнути питання **про незручності** не вдається. Вирішувати побутові завдання доводиться у будь-якому разі, і це забирає багато сил.

«Чесно кажучи, я б уже закінчила експеримент. Не тому, що мовчати важко, чи мені треба з кимось поділитися переживаннями, що мене переповнюють. Мені просто набридло, от чесно. Це напружує, і ти постійно відчуваєш себе не у своїй тарілці. Якимось немичним і загубленим.» І якщо у великому місті рятують супермаркети, у провінції стає по-справжньому складно. Коли поруч немає твого «перекладача» та паперу-ручки, навіть пошуки потрібного кабінету можуть стати цілою пригодою. І таких елементарних прикладів, як виявляється, безліч. «Не можу замовити собі чізбургер в маці, тому їм те, на що вистачило моєї пантоміми.»

А хочете знати, про що люди розмовляють найбільше? **Про погоду**. Хоч ми і не британці, хоч вона у нас кардинально не змінюється щогодини. Про якість моментальні враження, нічого серйозного. Важко стримувати слова ввічливості, доведені до автоматизму обезцінені подяки та вибачення. «За день пролітає дуже багато таких звичних, буденних фраз, які ми постійно озвучуємо. Заповнюємо пусту тишу пустими фразами. Розумію, що усі прекрасно живуть без моїх думок, коментарів, ремарок чи жартів. Помічаю надмірну цікавість.» А ще, відсутність повноцінної комунікації одразу радикально фільтрує потік інформації, який проходить через людину. Та явище це насправді неоднозначне. Позбуваєшся усього зайвого, але одночасно і частинок твого світу, частинок світу загального. Не знаєш, куди на вихідні їдуть батьки, хто з групи готовий до семінару, чи завітає хтось сьогодні в гості.

Думки **про самотійність** якимось автоматично «випливають» з попередніх вражень. Приходить розуміння, що насправді ми забагато радимося, перекладаємо власні питання на інших та шукаємо не завжди доречних компромісів. «У мене за-

раз 2 варіанти: або мовчки погодитися, або мовчки піти геть». Люди невинно прив'язані до інших, немає якоїсь автономності, самодостатності. Особливо зараз, коли можливий цілодобовий зв'язок з батьками, подругою та онлайн психологом. Поки мовчиш – покладаєшся лише на себе. Від дрібниць – не просиш зробити чаю, до рішення, яку спеціалізацію обрати. «Можна просто взяти, і зробити щось. Нікому нічого не пояснюючи. Так навіть краще, іноді.» Крім того, починаєш помічати, що нині чимало речей ми робимо з єдиною ціллю – розповісти про це комусь. Ну максимум запостити в twitter\instagram. Готуємо смачну вечерю, вчимося грати на фортепіано або їдемо з книгою гуляти на набережну. Така можливість і відповідно необхідність втрачається. Самотність-самостійність.

Починаючи від монахів, що дають обітницю мовчання, багато духовних практик пропонують подібний шлях для заглиблення у вищі матерії та самокопання. Поданий експеримент є дещо інше, адже виключає повну ізоляцію. Та все ж доводиться дізнатися багато **про себе**, а особливо про себе як члена суспільства. Дуже легко прослідкувати власні звички та манери. Проаналізувати що ти найчастіше говориш. «Виявляється моя роль – давати відповіді. На абсолютно різні питання.»

Зате навіть тиждень після закінчення, одна звичка залишається. Більшість думок проходять оцінку доцільності. Після усвідомлення, що це може прозвучати, все частіше змовчуєш.

Чи помічають люди деталі, коли мовчать? Чи знають більше? Стереотипні думки правдиві хіба на половину. Помічаєш, адже це тепер найсильніше джерело інформації, але не звертаєш увагу, адже у більшості випадків за умови неможливості поділитися інформацією сенс втрачається. Людина не починає знати чи розуміти більше, просто інші навіть не здогадуються про її потенціал. Ось так це насправді працює.

Говорячи **про соціум**, то виявилось, що мовчати – чи не найкращий спосіб повернути до себе увагу. Повірте, кожен захоче бути оригінальним і спитати про ваші справи. Або про те, як відповідаєте на семінарах. А ще – не дивуйтеся, якщо ваше мовчання залишиться непоміченим впродовж половини розмови. Але є й доволі незвична річ, яку експеримент може забезпечити. Хотіли колись побачити, як усе відбувається у вашу відсутність? «На день третій розмивається усвідомлення власної реальності. Наче ти присутній скрізь як примара, наче плаваєш в астралі. Все чуєш і бачиш, але не змінюєш. Реалістичне кіно.»

До невтішних висновків можна прийти, якщо перекладати на власне мовчан-

ня провину за певні ситуації. Швидко стає зрозумілим, що більшість думок просто-напросто не варто озвучувати. А інші, важливі, не прозвучали б навіть за наявності такої можливості. Ще одне несправедливе звинувачення – **про відсутність розуміння.** *«Втрачається можливість демонстративно ігнорувати когось. Інтоніями не можеш показати, що щось не так, що ти чимось незадоволений. Оглядаєшся навколо і шукаєш когось, хто інтуїтивно тебе відчуває. А ні, таких немає. І тут ти задумуєшся, чи в звичний час люди тебе розуміють, відчувають, чи ні. Допоки не кричатимеш довго і голосно «мені погано», ніхто і не помітить. Навіть написати транспарант не можу...».* Забуваючи про внутрішній стан, небагато людей горітимуть бажанням ідентифікувати навіть вашу відчайдушну пантоміму. Але є й плюси – сваритися з людьми ви точно не станете. Уже помітили, як усе потроху зводиться до одного? Тож час поговорити **про самотність.** Пам'ятаєте, на початку поставало питання у чому суть, якщо від суспільства я не ізолювалася і формально навіть комунікую з людьми? Так от, якби експеримент тривав трохи більш, хоча б місяць, закінчила б я точно у зачиненій кімнаті. *«День 3. Вечір. Жахливо усе дратує. Єдине бажання: вдягнути навушники і втекти від усіх них.»* В умовах, продиктованих експериментом, спілкування просто напружує. Тебе і усіх навколо. Люди не знають як з тобою поводитися, ти хочеш щось розповісти, але не можеш. Дратує жахливо. Це як дода-

ток до всього, що вже прозвучало вище. Приходить розуміння, що без постійної підтримки твоя соціальність тане на очах, і якщо вирішиш відійти від суспільства, тримати тебе ніхто не буде. Крім тих 2-3, що хоча б намагаються зрозуміти. За звичай ми в повністю втягнуті в павутину суспільства, бо так простіше. Коли простіше по-іншому - варіантів не багато. *«Самотність. Не зрозуміло тільки добре це чи ні.»*

І наостанок, трохи **про щирість.** Чому ми схильні вважати, що без слів люди стають ближчими, ріднішими, краще один одного розуміють. Але це насправді ж - ні. Ми не звикли так спілкуватися. Не звикли і не хочемо, ми не звертаємо увагу на деталі і настрої, нам простіше розуміти лише очевидне. *«Вибачитися без слів майже неможливо. Жодна справді ображена людина не стане розбирати твоєї безглуздої пантоміми чи приймати начебто щирі обійми. Причина для самотності №4».* Слова роблять усе наше спілкування більш людським. У всій суперечливості цього поняття. Обійми, жести, міміка не залишають місця для брехні чи лукавості. «Я тебе люблю», або «я скучила» - ось тут люди вже віддають перевагу словам. Нам вони здаються якимись душевнішими, вищими. Або ж їх просто легше інтерпретувати. І, врешті-решт, іноді слова – єдине, що залишається. Коли твій потяг відходить від перону, а світ, що проводить тебе у дорогу, майже зник з очей, єдиний шанс хоч трохи затримати цю мить - гукнути, крикнути, або хоча б прошепотіти: «До зустрічі...».

Вероніка пучька

найскладніше

не говорити

людям,

що

вони

помилюються

та

ігнорувати

формальні

привіт-дякую-вибач.



І Станіславський сказав: «Вірю!»

Сьогодні відважний мандрівник, завтра підступний вбивця, а після-завтра – звичайнісінький невдахо-офісний працівник. Актор – чи не єдина професія, яка дає змогу прожити десятки життів, відчути сотні емоцій і пізнати усю градацію людських почуттів. Але коли ми сидимо перед телевизором і демонструємо свої надглибокі пізнання в акторському мистецтві фразами на кшталт «Він занадто емоційно їсть піцу» або «О Боже, ну хто так помирає?», то навіть не замислюємось над тим, які зміни переживають актори, аби відшліфувати кожну деталь свого персонажу. Часом їм доводиться йти на

великі жертви, аби створити образ, який надовго залишиться в історії кінематографу. Тож пропонуємо Вам познайомитись з одними із найцікавіших і найнеочікуваніших перевтілень акторів.

ДЕНІЕЛ ДЕЙ-ЛЬЮІС

Англійця Деніела Дей-Льюїса критики часто називають одним із найвеличніших акторів в історії. А підтверджує це той факт, що він – єдиний актор, тричі відзначений премією «Оскар» за найкращу чоловічу роль.

І хто знає, можливо саме неймовірна сміливість у експериментах і перевтіленнях допомогла Деніелові сягнути таких вершин.

Так, у фільмі «Моя ліва нога» Дей-Льюїс зіграв хворого на церебральний параліч актора Крісті Брауна. Щоб краще «відчути» роль, актор відвідував клініку SANDY MOUNT SCHOOL CLINIC, де в нього склалися дружні стосунки з людьми з обмеженими фізичними можливостями. У процесі зйомок Деніел настільки вживався у роль, що не виходив з образу навіть поза знімальним майданчиком. Ходили чутки, ніби він зламав два ребра від сутулої позиції в інвалідному візку. Згодом Деніел ці плітки заперечував. Та праця не пройшла марно: британські й американські критики відзначили його акторську гру преміями «ВАФТА» і «Оскар» відповідно.

Для картини «Останній з мопікан» актор пішов на ще більш кардинальні зміни. Щоб його персонаж, мисливець і слідопит Соколине Око, був якомога більш правдоподібним, Деніел деякий час у повній самоті знаходився в аризонській пустелі. Актор намагався жити точно, як його герой: подорожував, спав під відкритим небом і харчувався підстріленими власноруч тваринками й зібраними корінцями.

А для того, аби виконати роль Лінкольна в однойменному фільмі Стівена Спілберга, Деніел наполягав, щоб усі (і навіть Спілберг) звертались до нього просто й без пафосу – «містер президент». І цей прийом спрацював, адже Дей-Льюїс знову отримав заповітну статуетку від Американської гільдії кіноакторів.

Крістіан Бейл

Зміни, які протягом своєї акторської кар'єри довелося пережити Крістіанові Бейлу, не обмежились тим, що він пересів зі звичної автівки у бетмобіль та гуляв неіснуючим містом у крутому чорному плащі. Для зйомок у фільмі «Машиніст» Бейлу довелося піти на великі жертви. Власне, пожертвувати 25-ма кг своєї ваги. Погодьтеся, це – серйозна зміна. До початку роботи над роллю Крістіан важив близько

74 кг. Але, обмеживши свій денний раціон до однієї банки консервованого тунця і яблука, він за досить короткий термін схуднув на чверть центнера. Крістіан збирався знижувати вагу і далі, але його відмовили лікарі, які побоювалися, що це може зашкодити його здоров'ю.

А вже через п'ять місяців після закінчення зйомок «Машиніста», Бейлу довелося повертати собі кілограми «з відсотками». Для головної ролі у фільмі «Бетмен: Початок» йому необхідно було відновити колишню вагу й ще 15 кг на додачу. Та, на щастя, за всі страждання Крістіан отримав гідну винагороду: славу, армію прихильників та багатомільйонні контракти.

Хіт Леджер

Говорячи про готовність до кардинальних змін заради ролі, важко згадати колегу Крістіана Бейла по стрічці «Темний лицар» – Хіта Леджера.

Щоб перевтілитись у психопата-вбивцю Джокера, Хіту довелося повністю змінити звичне життя. Леджер цілий місяць жив один у готелі, продумуючи свого персонажа до найменших деталей: психології поведінки, жестикуляції та навіть голосу. Також актор створив щоденник, який міг би вести Джокер. Леджер вклеював у зошит вирізки з коміксів із Бетменом, сцени з фільму Стенлі Кубрика «Заводний апельсин», гральні карти та намальованих клоунів.

Хіт зізнавався, що Джокер так глибоко проник в його мозок, що він «не міг перестати думати: навіть коли тіло смертельно втомлювалося, голова продовжувала працювати».

На жаль, така відданість акторському ремеслу наклала свій відбиток на здоров'ї Леджера. У 2008 році Хіт помер внаслідок гострої інтоксикації, викликані сильнодіючими лікарськими препаратами. Його перевтілення у «Темному лицарі» було відзначено «Оскаром» по-смертно.

РОБЕРТ-ДЕ НІРО

ПЕРЕД ТИМ, ЯК ЗІГРАТИ ЛЕГЕНДАРНОГО **ВІТО КОРЛЕОНЕ** У 2 ЧАСТИНІ «ХРЕЩЕНОГО БАТЬКА», **ДЕ НІРО** КІЛЬКА МІСЯЦІВ ЖИВ НА СИЦИЛІЇ, ВИВЧАВ СИЦИЛІЙСЬКИЙ ДІАЛЕКТ, ВБИРАВ КУЛЬТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТЕЛІВ ОСТРОВА, – КОРОТШЕ КАЖУЧИ, ЗАЙМАВСЯ ЗВИЧНИМИ ДЛЯ МАФІОЗИ РЕЧАМИ. ЗА ЦЮ КАРТИНУ **РОБЕРТ** ОТРИМАВ СВОЮ ПЕРШУ СТАТУЕТКУ «ОСКАР» (КРАЩА ЧОЛОВІЧА РОЛЬ ДРУГОГО ПЛАНУ).

НАСТУПНІ ЗМІНИ В ІМ'Я КІНОМИСТЕЦТВА БУЛИ МЕНШ ПРИЄМНИМИ. ДЛЯ РОЛІ БОКСЕРА **ДЖЕЙКА ЛАМОТТ** В КІНОФІЛЬМІ «СКАЖЕНИЙ БИК» **РОБЕРТ** МУСИВ НАБРАТИ БЛИЗЬКО 24 КГ. КРІМ ТОГО, ЙОМУ ДОВЕЛОСЯ ВЗЯТИ КІЛЬКА УРОКІВ БОКСУ В САМОГО **ЛАМОТТ**. ЧЕРЕЗ НАБРАНУ ВАГУ В АКТОРА ПОЧАЛИСЯ ПРОБЛЕМИ З ДИХАННЯМ. ВНАСЛІДОК ЦЬОГО РЕЖИСЕР **МАРТІН СКОРСЕЗЕ** ПРИПИНІВ ЗЙОМКИ, ЩОБ-**ДЕ НІРО** МІГ ВІДНОВИТИ ЗДОРОВ'Я. ТА РОБОТА НАД СОБОЮ

ЗНОВУ ПРИНЕСЛА ПЛОДИ: **ДЕ НІРО** ВИГРАВ «ОСКАР» ЗА КРАЩУ ЧОЛОВІЧУ РОЛЬ.

ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО КАРТИНИ «ТАКСИСТ», ДЕ ВІН ЗІГРАВ ВЕТЕРАНА В'ЄТНАМСЬКОЇ ВІЙНИ, ЯКИЙ ПОВІЛЬНО БОЖЕВОЛІЄ, АКТОР У ПЕРЕРВАХ МІЖ ЗЙОМКАМИ В ІНШОМУ ФІЛЬМІ ЛІТАВ З РИМУ ДО ВЕЛИКОГО ЯБЛУКА. ТУТ **ДЕ НІРО**, ЯК ЗВИЧАЙНИЙ СМЕРТНИЙ, ТАК БИ МОВИТИ, ПРАЦЮВАВ ТАКСИСТОМ, ЩОБ ВІДЧУТИ РЕАЛІЇ, У ЯКИХ ЖИВ ЙОГО ГЕРОЙ. НУ І, ВЖЕ ЗА ТРАДИЦІЄЮ, СТАРАННЯ АКТОРА КРИТИКИ ВІНАГОРОДИЛИ «ОСКАРОМ».

СПОДІВАЄМОСЬ, ЩО ПІСЛЯ ВСЬОГО СКАЗАНОГО ВИЩЕ, ТІ, КОМУ РОБОТА АКТОРА ВИДАВАЛАСЯ СУЦІЛЬНИМИ ВЕЧІРКАМИ, ВІДПОЧИНКАМИ НА ОСТРОВАХ І ВТИСНУТИМИ ДЕСЬ МІЖ НИМИ НЕОБТЯЖЛИВИМИ ЗЙОМКАМИ, ЗАМИСЛЯТЬСЯ. БО, ВИЯВЛЯЄТЬСЯ, АКТОРИ МОЖУТЬ СТОМИТИСЬ НА РОБОТІ НЕ МЕНШЕ ВЧИТЕЛЯ, ПРОДАВЦЯ, А ТО Й ВАНТАЖНИКА.



Марина Микетадзе

Найкраща книга про життя

Романтики часто сумують за давною, стверджуючи що сьогодні – лише тінь від вчора, що справжній авантюризм мертвий. І справді – ми живемо в часи, коли на мапі вже немає білих плям, а космічні подорожі все ще не перейшли з фантастичних книг в реальний світ. Вже не відкрити озеро Вікторія, вже не знайти нових пірамід, вже не буде нового та невідомого. Майже усе в цьому світі втрачено цноту. Усі квітки зірвали, класифікували та поставили за витрину. Їх аромат можна відчувати за тисячі кілометрів не встаючи з дивану. Але чи можна порівняти копію з оригіналом?

Але все не так сумно, як може здатися на перший погляд. Я розповім вам про свою невеличку пригоду, що тривала не більше місяця та повністю змінила моє життя.

Назбиравши за декілька років грошових подарунків на день народження автор, замість новенького телефона вирішив витратити невеликі заощадження на щось нематеріальне. Домовившись з друзями по усій східній Європі, від Праги до Бухаресту, автор поїхав з ціллю весело провести час, відвідати друзів та відкрити для себе нові міста та місця.

Попереду був маршрут, довжиною більше ніж 4,5 тисячі кілометрів, який я мав проїхати сам. Спочатку ці думки бентежили: скільки часу доведеться витратити лише на переміщення між точками

в моєму плані? Та це ще не все, в перший же день, відразу після відбуття, я зрозумів, що навушники віджили своє. Добові переїзди без музики могли б стати нестерпними.

Першою точкою був Львів. Мене чекали 7 годин цього чудового міста... вночі. Пусті холодні вулиці та випадкові перехожі, що виглядали більше як зомбі, які зникають з першим сонячним промінням. Час перед ранком не такий вже й романтичний, як могло видатися на перший погляд. Не видно нічого, окрім темних та нечітких силуетів будівель. Як не дивно, Львів мені запам'ятався ще й декількома безхатченками. Щирі діди, що не мали чого втрачати, вразили мене своєю відвертою життєрадісністю. Наче діти, раділи вони знайомству зі студентом з далеких країв.

Їхати до Праги, моєї наступної зупинки, трохи менше доби. Сидів у автобусі і увесь час дивився крізь вікно. Дуже довго їхав Польщею. Як тільки пересік кордон, важко було не помітити те, що усе довкола змінилось. Будинки, дороги, навіть природа, не кажучи вже про людей. Хоча здавалося б: лише за кілометр звідси знаходиться Україна. Було відчуття, що довкола змінилась сама музика життя: темп і ритм. Саме повітря було іншим. І це відчуття переслідувало кожного разу, коли я опинявся у іншій країні.

А скільки цікавих людей можна зустріти під час подорожі! В кожного з них своя історія. Була дівчина, що за мету

мала дістатися від узбережжя Атлантичного Океану до Чорного моря на... велосипеді! Я зустрів її вже практично за 300 кілометрів від кінцевого пункту, тож більша частина шляху вже була подолана. Але вона не виглядала стомленою. Її тіло засмагло від більш як місяця дороги. «Це варто спробувати. Ти ніколи не будеш дивитися на подорож так, як раніше. Літаки будуть здаватися телепортацією! Усі гадають, що лише крайні точки варті уваги, та вони просто не знають, що лінія між ними завжди переважає...»

Та ще більше мене вразив інший випадок. У хостелі в Будапешті разом зі студентами ночував чоловік за шістдесят, учитель філософії з Франції. Ми довго розмовляли про Арістотеля, Шопенгауера та Ніцше. Іншу частину вечора він розповідав про свої численні пригоди на кожному материку земної кулі. Потім діалог знову перейшов у філософське русло і він спитав в мене: «Як ти думаєш, що таке свобода?». І поки я формулював відповідь, француз поклавився висловити свою думку: «Люди живуть заради неї. Те, як вони сприймають свободу, прямопорційно відношенню до життя загалом.

Подорожуючи, ти бачиш різні унікальні погляди в кожній новій місцевості. А кожен новий погляд малює чудову картину, варту уваги. Як би багато книг ти не читав чи фотографій не передивився, ніколи запис не замінить оригіналу. Краще побачити це на власні очі. Свобода людини, що подорожує – одне з найкращого, що можна відчувати. Подорож – найкраща книга про життя, вона відповідає на усі питання і ніколи не перестане тебе дивувати...»

Ці слова мудрого француза, відважної велосипедистки, навіть безтурботних львівських безхатченків змінили мене. Як багато ми втрачаємо, не звертаючи увагу на прості речі довкола нас? Навіть моє рідне місто вже не буде такими, як раніше. Настільки довга подорож повністю змінює тебе: це як погляд у вікно, після якого більше не захочеш сидіти вдома та роздивлятися стіни, якими б гарними вони не були. Не обов'язково за кордон: ви б здивувалися, якою великою та прекрасною є й наша Україна. А скільки місць навіть у своєму власному місті ви ще не відвідали?

максим роганов



Маждень щастя в усіх розуміннях цього слова

Експеримент. Це слово лякає якщо не всіх, то більшість. Але на цей раз «730» вирішив дивувати власним досвідом. Цей матеріал продемонструє, чи дієві готові рецепти щастя.

**Неділя? Понеділок?
Готовне почати!**

Як часто у вас буває поганий настрій? А це залежить від погоди чи фільму, що ви переглянули? А як цей настрій накрутити на максимум? Це питання кожного, хто хоча б раз стояв біля вікна з чаєм або переглядав фільм «Секрет». Щоб спробувати знайти відповідь на такі запитання, я кожного дня буду читати розділи зі спеціальних книг. Моїми супутниками на цьому тижні стали Мартін Селігман та

його книга «У пошуках щастя. Як отримувати задоволення кожен день», Д. Лама та Г. Каттлер з їх працею «Мистецтво бути щасливим» і Юлія та Олександр Свіаш, які допоможуть на практиці порадами з книги «Посміхнись, поки не пізно».

Філософія? Мійка на ніч!

Так вже сталося, що про «Мистецтво бути щасливим» я дізналась в першу чергу. Книга зацікавила філософським змістом. Дуже дивно читати про щастя як про певну ейфорію. Дізнаватися те, що в кожній людині є свій певний базовий рівень, який змінюється, як стовпчик термометра: то вниз, то вгору. І незалежно від того, яка подія відбулась, все одно поступово рівень щастя «нормалізується». Дивно читати, що щастя й насолода – це різні речі.

Книга написана у формі розмови професора Каттлера та Лами. Свідомо не хочеться переказувати якісь думки з розділів, щоб не подавати погляди через призму власних емоцій. Але на працю варто звер-

нути увагу, тому що порушуються глобальні теми, як сенс життя, співчуття, страждання, духовне життя. Своє знайомство з Д. Ламою варто почати з його слів: «Я вважаю, що основна мета людського життя – щастя. Це очевидно. Незалежно від того, хто ми – атеїсти чи віруючі, буддисти чи християни, – усі ми шукаємо чогось кращого в житті. Таким чином, на мою думку, основний рух у нашому житті – це рух до щастя...» та вивчення основ медитації.

**Пам'ятничий
оік щастя**

Мартін Селігман, який народився 1942 року, є засновником позитивної психології. У своїй книзі дає чіткі формули та критерії щастя. $S = Y + O + Z$, де S – рівень тривалого щастя; Y – рівень щастя, який дістався нам на генному рівні; O – обставини життя; Z – залежні від нас фактори. З першою складовою, тобто « Y », все ясно. І, на жаль, якимось вплинути на неї вже не вийде, а от « O » вміщає в себе такі поняття, як гроші, шлюб, громадське життя, вік, навіть стать та освіта. Автор виокремлює складові, які, на його думку, роблять людину щасливішою: життя в багатій демократичній країні, сім'я, спілкування з людьми, віра в Бога.

Цікавою думкою є те, що позитивні емоції в певній мірі можуть залежати від минулого, теперішнього та майбутнього. З минулим пов'язані гордість та спокій. З майбутнім – надія, віра та впевненість у собі. Теперішнє характеризують радість, задоволення й ентузіазм. І останнє враження про написане формулює фраза з книги: «Наші позитивні риси повинні слугувати чомусь більшому, ніж наша власна персона».

**Рпакмукa, рпакмукa
й ітue раз рпакмукa**

На перший погляд може здатися, що книга «Мистецтво бути щасливим» – це лише ще один бестселер із серії «Як...?», але коли поринаєш в читання, то виявляється, що речі, про які йдеться, не настільки пласкі, як може зда-

тися в назві. Цілий твір присвячений нашим думкам. А світогляд порівнюється з вікном. І якщо людина пише на цьому вікні щось на кшталт «Я нікому не потрібна», то вона відгороджує від себе таким чином світ, сприймаючи його негативно, і світ людину теж сприймає, керуючись цим написом. Наші думки створюють набагато більше, ніж руки. Наша доля тісно пов'язана з думками. Якщо ви хочете змінити життя – просто змініть думки. Автори наочно демонструють негативні думки та позитивні, із яких відповідно утворюються негативні та позитивні програми. Свою точку зору доводять тим, що разом зі здоровим способом життя, правильним харчуванням та корисними фізичними вправами теж можуть існувати корисні думки. Адже власний осуд – це теж саме, що й осуд інших. Як варіант, автори відразу ж пропонують взяти листок паперу й написати негативні думки, що вас хвилюють, і поряд – позитивні відповідники. Це буде першим етапом. Другий – це постійне повторення та нагадування позитиву. Особливою проблемою може стати повернення негативних ідей. Але як сказав М. Іванов: «Ми критикуємо й звинувачуємо себе набагато частіше, ніж інших. Життя миттєво відгукується на це, влаштовуючи нам підтвердження наших думок. І навіпаки, чим більше ми любимо себе, тим більше нас любить Життя».

Інна Певченко

P.S. Варто підбити певні підсумки мого експерименту. Описом цих книг та головних їх ідей хотіла надихнути інших іноді зупинятися в цьому жахливо швидкому світі й приділяти увагу внутрішньому «Я». Думки Далай Лами для мене поки на стадії знайомства. Напевно, треба бути готовим, щоб зрозуміти певні речі. За Селігманом, я присвятила вихідні спілкуванню з рідними. І в подальшому буду користуватися цією формулою й коригувати її. Це справді дієво. Суто на мою думку, найрезультативнішою книгою стала третя. Ти замислюєшся над тим, чого справді хочеш. Дякую всім, хто дочитав до кінця! :)

ЩО make зтіна?

Спробувати щось нове або від чогось відмовитись. Поставити мету і йти до неї. Якщо так починаються мотиваційні книжки, то їх можна викинути на смітник. Чи змінить щось це ментальне «змінітись?»

Впродовж року (візьму цю вузьку часову рамку, бо «впродовж життя» звучить занадто) здавалося, що змін відбулося дуже багато: переїзд на навчання, нові друзі, колеги, знайомі, наставники, новий блог, інстаграм, гаджет, їжа. Щоразу я радів відчуттям, бо спричинені вони були саме змінами. Я намагався бути зміною – бути частиною чогось великого, Євромайдану, наприклад. Будував нові принципи, відштовхуючись від думок інших, нових людей.

І все таки бачив замкнуте коло: будь що, пережите мною, переоцінювалось і, деколи, знецінювалось. Мабуть тому, що зміни – це змінні. X, Y, Z і так далі. Рано чи пізно математичне рівняння розв'язується, а змінна дорівнює нулю і робить весь вираз абсурдним. Або ж дорівнює одиниці і нічого не означає. Або ж є від'ємним числом і перекидає всю істинність виразу.

І знову ж. Якщо коло у двовимірному просторі – це коло, то у тривимірному – це проекція лише на одну із площин. В такому разі коло насправді може бути зовсім не сферою, яка одразу ж уявляється, а навіть циліндром. Ні, він тут не підходить. Коло може бути проекцією спіралі, яку поділяємо на конкретні завитки. Кожна петля – це переоцінка пережитого. Проте, врешті-решт, ми рухаємось догори. Ну або ж скочуємось донизу.

Мабуть, головне питання не в тому, чи змінюємось ми, а куди йдемо? Набридли без-

глузді дискусії про деградацію суспільства. Будь-яка культура переживає розквіт і занепад. Це закономірно, але відсоток ідіотів завжди однаковий. Так от, як зрозуміти, куди ми йдемо? Якщо загальнолюдські істини правильні, то саме вони вказують шлях догори. Можна прочитати безліч книг і бути певним в цьому. Проте часто література малює ідеальних героїв (у плані розвитку їх образу), а, оскільки ідеальних систем і механізмів не існує, то книги – джерело відносних знань, які застосовуються не завжди і не всюди. Як і закони фізики, а, особливо, екології.

Можна звернутись до релігії, але тут я нічого не можу сказати.

Ми приймаємо зміни як щось величезне і важливе, хоча звичайні тенденції нам здаються такими ж. Тенденція читати, слухати електроніку, писати у твіттер. Якими би дискусійними ці тенденції не були, вони також змінюються – на ліпше або гірше. Така ж тенденція до саморозвитку, яку так інтенсивно просувають в інтернеті і не тільки. Якщо місія такої кампанії – це порятунок людської раси, то ми все одно вимремо. Або ж еволюціонуємо.

Повертаючись від множини до однини (від ми до я), після певного періоду я ставлю собі одне єдине питання: наскільки я змінився? Якщо хоча б одна із тенденцій виявилась якісно правдивою, то так. Це називається пошуком. Всі рухаються кудись, допоки не досягнуть чогось або зруйнують закріплені тенденції. Тому, змінюватись навмисно немає сенсу. Окрім фізичної форми, звісно. [від ред. Не думайте над філософією, краще ходіть у спортзал]

Сергій Воронов



Видати хотпер під час навчання!

«730»

Заснований 25 лютого 2014 року
№19, 12 жовтня 2014 року
Головний редактор: Леся Козуб
Коректор: Вікторія Берещак

Дизайнери: Леся Козуб,
Ніна Коробко, Вероніка Луцька
Адреса видавництва: м. Київ,
вул. Мельникова, 36/1

Номер підписаний до друку 12.10.2014
Автори несуть відповідальність за
достовірність інформації.
Creative Commons(cc)

Stefan
Fetich
2014